

上頸椎5D症候群

參考資料:中榮醫訊

- 病因:

1. 頸椎長期遭受不當壓力
 2. 骨質增生
 3. 椎間盤突出
 4. 黃韌帶增厚
 5. 韌帶鈣化
-

5D症狀

- 1.昏厥:因心臟到腦部的血流不足而造成
 - 2.眩暈:上頸椎長期姿勢不良，會導致良性陣發性姿勢性眩暈
 - 3.複視(眼睛模糊):
 - 4.吞嚥困難:
 - 5.構音障礙:
-

- 預防:

上頸椎肌肉伸展放鬆運動

頸椎軸心伸展運動



⌚ 靠牆做點頭下巴後收動作。

注意：下巴後收動作同時頸椎後仰。

上頸放鬆運動



⌚ 雙手抱住頸椎，靠牆做點頭下巴喉收動作。